

# L'après-shampooing crème d'avoine

Cette base démêlante très facile à réaliser est idéale pour donner un glissé qui permet de mieux défaire des nœuds. Elle est aussi humectante et peut s'utiliser seule ou avec des ingrédients que tes cheveux apprécient.

L'avoine, tout comme le miel, a des propriétés apaisantes pour la peau : tu peux poser cet après-shampooing aussi sur le cuir chevelu si celui-ci est irrité, sec.



Étape 1 : faire bouillir 100ml d'eau



Étape 2 : ajouter 1 cuillère à soupe de flocons en baissant le feu



Étape 3 : laisser jusqu'à ce que le mélange prenne la consistance gel (environ 10 min)



Étape 4 : retirer du feu et filtrer avec un chinois (tu peux faire un porridge avec le reste d'avoine)



Étape 5 : ajouter éventuellement d'autres ingrédients et laisser reposer environ 30 min avant application

Remarque : cette préparation se garde environ 1 semaine au frigo. Si tu veux la conserver au-delà, ajoute un conservateur type cosgard ou extrait de pépins de pamplemousse à hauteur de 1% de la préparation totale. Tu peux aussi la congeler.

Cette recette s'applique exactement comme un après-shampooing du commerce et aide vraiment au démêlage. Tu peux la laisser poser maximum 30 minutes mais une dizaine de minutes seront déjà efficaces. Rince à l'eau claire ou avec du vinaigre de cidre. Tu peux aussi compléter avec une ou deux gouttes d'huile sur cheveux humides.